

Психосоматическое самосовершенствование человека на основе оздоровительных систем Китая

Гагонин Сергей Георгиевич

Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС (Санкт-Петербург)
Профессор кафедры физической культуры и спорта
Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РФ
sbe03@yandex.ru

РЕФЕРАТ

Данная статья продолжает серию статей, посвященных теме психосоматического самосовершенствования как компонента акме-развития взрослого человека и опубликованных в журнале «Управленческое консультирование» № 2 (2012) и №№ 4, 8, 12 (2013). Успехи КНР во всех сферах деятельности, включая науку, образование, политику, экономику, культуру и спорт высших достижений можно признать одним из впечатляющих явлений XXI в. Заметную роль в этом играют оздоровительные системы Китая: цигун (энергетическая психофизическая гимнастика) и ушу (боевые искусства).

Утверждение некоторых представителей отечественной психологии и педагогики о том, что Восток тщательно хранит свои тайны, что препятствует внедрению вышеупомянутых систем в физическую культуру РФ, справедливо только отчасти. Наш опыт совместной работы и обучения у китайских специалистов по боевым искусствам свидетельствует о доступности понимания восточного менталитета. Ярким подтверждением тому служит 2-е место команды СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта на Всемирном фестивале спортивного ушу в Шанхае (1992), когда были побеждены фавориты соревнований — команды Японии, Вьетнама, Кореи. Первое место было присуждено команде Китайской Народной Республики. Знаковым событием этого праздника боевых искусств Китая стало вручение Шанхайским реабилитационным союзом главному тренеру команды Санкт-Петербурга, автору данной статьи, диплома «Эксперт высшей квалификации по тайцзицюань». В статье раскрываются философско-психологические основы этого вида боевых искусств Китая.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

боевые искусства, даосизм, инь, медитация, психология, религия, саморегуляция, спортивно-боевые единоборства, тайцзи, тайцзицюань, ушу (боевые искусства Китая), философия, цигун (энергетическая гимнастика Китая), ян

Gagonin S. G.

Psychosomatic Self-improvement of the Person on a Basis Improving Systems of China

Gagonin Sergey Georgievich

North-West Institute of Management — branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (Saint-Petersburg, Russian Federation)
Professor of the Chair of Physical Training and Sports
Doctor of Science (Pedagogic), Professor, Honored trainer of Russian Federation
sbe03@yandex.ru

ABSTRACT

The article continues a series of articles devoted to the subject "Psychosomatic Self-improvement as a Component of Acme — Development of the Adult" and published in the issues of the Journal "Administrative consulting", N 2 (2012), 4, 8, 12 (2013).

One of the impressive phenomena of the XXI century can recognize progress of the People's Republic of China in all fields of activity, including science, education, policy, economy, culture and an elite sport. It is necessary to recognize that very noticeable role in it play improving systems of

China a chi kung (power psychophysical gymnastics) and wushu (martial arts) which are practiced by about 90% of the population of modern China.

It is necessary to notice that the statement of some representatives of domestic psychology and pedagogic that the East, as before, carefully keeps the secrets and that interferes with introduction of above-mentioned systems in physical culture of the Russian Federation fairly only partly. Our experience of collaboration and training at the Chinese experts on martial art testifies to availability in understanding of east mentality. As bright confirmation the 2nd place of team of SpBSAPC of P. F. Lesgaft at the World festival of sports wushu serves that in Shanghai (1992) when favorites of competitions teams of Japan, Vietnam, Korea were won. The first place was awarded to team of People's Republic of China. Delivery by the Shanghai Rehabilitation Union to the head coach of team of St.-Petersburg to the author of this article of the diploma "The expert of the top skills on tai chi" was a sign event of this holiday of martial arts of China. In this article philosophical and psychological bases of this most "closed" type of martial arts of China reveal.

KEYWORDS

martial arts, Taoism, yin, meditation, psychology, religion, self-control, sports and fighting single combats, tai chi, wushu (martial arts of China), philosophy, chi kung (power gymnastics of China), yang

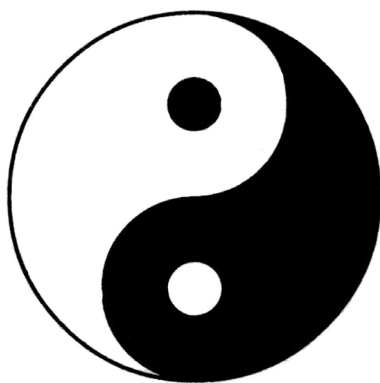
Одним из впечатляющих явлений XXI в. можно признать успехи Китайской Народной Республики во всех сферах деятельности, включая науку, образование, политику, экономику, культуру и спорт высших достижений. Следует признать, что весьма заметную роль в этом играют оздоровительные системы Китая: цигун (энергетическая психофизическая гимнастика) и ушу (боевые искусства), которые практикуют около 90% населения современного Китая.

Следует заметить, что утверждение некоторых представителей отечественной психологии и педагогики о том, что Восток, как и раньше, тщательно хранит свои тайны, что препятствует внедрению вышеупомянутых систем в физическую культуру РФ, справедливо только отчасти. Наш опыт совместной работы и обучения у китайских специалистов по боевым искусствам свидетельствует о доступности понимания восточного менталитета. Ярким подтверждением тому служит 2-е место команды СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта на Всемирном фестивале спортивного ушу в Шанхае (1992), когда были побеждены фавориты соревнований — команды Японии, Вьетнама, Кореи. Первое место было присуждено команде Китайской Народной Республики. Знаковым событием этого праздника боевых искусств Китая стало вручение Шанхайским реабилитационным союзом главному тренеру команды Санкт-Петербурга, автору данной статьи, диплома «Эксперт высшей квалификации по тайцзицюань». В статье раскрываются философско-психологические основы этого наиболее «закрытого» вида боевых искусств Китая [1, с. 8; 2, с. 176].

Известно, что в основе тайцзицюань (ТЦЦ) заложены философские концепции даосизма, одна из которых «Великий предел» — «Тайцзи» — составляет определяющую часть названия этого боевого искусства: «Бокс Великого предела» или «Кулак Великого предела». Смысл абсолюта «Тайцзи» заложен в его изображении — даосской монаде, изображающей гармонию, или равновесие двух противоположных начал «инь-ян» (рисунок).

Тайцзи означает гармонию и единство макро- и микромира, что является одним из фундаментальных положений даосизма, к которому должны стремиться занимающиеся внутренними стилями ушу. Характерно, что основоположники даосизма рассматривали эволюцию человеческого тела тождественно эволюции космоса [1, с. 64].

Искусство тайцзицюань не религиозно. Им можно заниматься, не опасаясь войти в противоречия с какими-либо религиозными убеждениями. Более того, тайцзи может способствовать в достижении основополагающих целей представителям



Равновесие двух противоположных начал «инь-ян»

различных конфессий, включая атеистов. В КНР тайцзицюань практикует огромное число адептов, невзирая на философско-религиозные убеждения. При этом достаточное количество занимающихся получают огромную пользу только от тренировок физического тела, оставляя в стороне эмоциональные, психические и духовные аспекты [6, с. 18].

Сравнительный анализ деяний и заповедей великих святых и подвижников разных конфессий доказывает общность целей и теологических подходов. Следует заметить, что и современная наука постепенно отступает с позиций воинствующего материализма. По мнению академика Н. Бехтерева, «наука вошла в ту фазу, когда она подтверждает, прямо или косвенно, ряд положений религии».

Все великие мировые религии можно рассматривать на двух уровнях: популярном, ритуально-показном и на высшем — религиозно-философском. Большинство обывателей воспринимают религию ритуалистически и обычно несведущи в ее философии. В связи с историческими, географическими, культурными, языковыми, интеллектуальными и другими факторами мировые религии отчетливо различаются на уровне обрядово-культовой атрибутики. Но, изучая религиозно-философские концепции разных конфессий и учения великих пророков, не трудно обнаружить, что они имеют много общего.

Следует заметить, что тайцзи — дисциплина не столько интеллектуальная, сколько практическая. Недостаточно только читать и понимать сущность тайцзицюань (хотя это и полезно само по себе). Как можно научиться плавать, не погружаясь в воду? Так же и боевое искусство требует постоянной и систематической практики.

Мы привыкли верить, что внешний мир вокруг нас более реален, чем наш внутренний мир. Новая модель науки утверждает обратное: то, что происходит внутри нас, затем воссоздается в окружающем нас мире. Самое удивительное, что для древних философских учений Индии и Китая данная концепция является аксиоматичной. Именно познанием своего внутреннего мира занимаются различные медитации. Пять тысяч лет назад были известны 112 техник медитации, изложенных в древнем индийском трактате Вигьяна Бхайрава Тантра. Многие из них используются буддистами, даосами, суфиями в настоящее время и оперируют с сознательной, подсознательной и бессознательной сферами. Более того, многие новейшие направления психологии (квантовая, когнитивная) прямо или косвенно используют положения и даже техники психологического тренинга восточных философско-религиозных школ. Так, главный постулат квантовой психологии, опирающейся на интер-

претации квантовой механики (фундаментальный раздел физики), гласит: «Материальный мир и сознание сопряжены, и в обобщенной фундаментальной теории они не могут рассматриваться раздельно».

Считается, что квантовый подход позволяет разрешить парадоксы, которые всегда возникают в науках, чья сфера интересов, так или иначе, затрагивает сознание. Например, противоречия между случайностью и закономерностью, планированием и спонтанностью, свободой выбора и детерминированностью. Интересно, что базовые противоречия обнаруживаются не только в психологии поведения, но и в физиологии нейронов мозга. При этом фундаментальные исследования квантовой психологии позволяют разрабатывать практические приемы и методики. Данной наукой предлагаются техники современной психологической саморегуляции, приводящие человека к эффективному поведению и освобождению от дискомфортных эмоциональных состояний [5].

В данном случае не вызывает сомнения справедливость известного изречения: «Все новое — это хорошо забытое старое», т. е. зачастую новые методики оказываются упрощенными вариантами древних восточных медитативных техник. Так называемые «ролевые игры», популярные в современной психопедагогике, применялись в подражательных стилях ушу: орла, змеи, богомола, обезьяны, «пьяного человека» и т. д. Известный в США «метод управления разумом», разработанный Х. Сильва, основан на релаксации и «обратном счете», что используется в восточной медитации испокон веков.

Но, как показывает опыт, упрощение восточных техник медитации или боевых искусств, на разработку которых были потрачены годы или десятилетия, чаще всего выхолащивает их эзотерическую сущность. То есть, ту самую составляющую, не доступную пока для восприятия на логическом уровне мышления, но именно она способствует интенсивному развитию человека.

Интересно, что суперпозиция квантума заключается в том, что частица может находиться в двух или нескольких местах одновременно. Это очень интересная концепция относительно построения квантового мира. Как объект может находиться в нескольких местах одновременно? Может быть, мы будем вынуждены признать, что весь мир вещей, окружающих нас — это возможное движение нашего сознания? Тогда легенда о мифическом патриархе тайцзицюань Чан Сан Фене, одной из способностей которого было находиться в двух местах одновременно, не совсем уж из области сказок?

Некоторые психологи — лидеры нейролингвистического программирования признают, что современные методы эзотерического (материального) характера способствуют экстенсивному развитию психики человека, т. е. развитию как бы «по горизонтали». В то время как интенсивный план развития («по вертикали») основывается на эзотерических (тайных, метафизических) методах, берущих свое начало из древних культур Восточной и Юго-Восточной Азии. Данная концепция иллюстрируется документально подтвержденными опытами, проводимыми с буддийскими монахами. В состоянии медитации один из них изменял структуру воды, другой — подключался к Интернету без компьютера [3].

В связи с вышесказанным, возвращаясь к графическому изображению даосского абсолюта «Тайцзи» — «Великий предел» (см. рисунок), видно, что окружность состоит из двух частей «инь» и «ян», разделенных изогнутой линией. Причем длина окружности равна длине линии, ограничивающей ту или иную половину. Как бы ни изменялось соотношение площадей, равенство периметров остается неизменным. Видно, что в инь присутствует незначительная доля ян, и наоборот. На рисунке изображено равное, идеальное соотношение, т. е. баланс инь и ян, которое называется «Великий предел». Очевидно, что достижение такого равновесия, к которому стремится любая биологическая система и весь мир, практически невозможно.

Это совпадает с мнением известного ученого, профессора В. Г. Стрельца: «Миром управляет идеальная асимметрия, т. е. постоянный поиск равновесия, а поиск — это постоянные колебания — волны... Получается, что Вселенная состоит из некой субстанции, которую нельзя назвать материальной. Эта духовная субстанция имеет волновую природу. Именно она строит весь материальный мир» [7, с. 14]. О математическом доказательстве того, что за пределами физического мира существует еще более сложно организованный, волновой мир, говорит академик Ф. Шипунов.

Современные научные исследования свидетельствуют о том, что равновесие — основа жизнедеятельности человека. Оправдывая направленность к достижению равновесия, заложенную в самом названии, использование тайцзицюань в нашем научном эксперименте убедительно подтверждало данную концепцию. Выполнение комплекса способствовало оптимизации соотношения работы правого и левого полушарий головного мозга, возбуждения и торможения нервных процессов, скорости расслабления и напряжения мышц, кислотных и щелочных составляющих крови. Нормализовалось статокINETическое равновесие, т. е. устойчивость позы спортсмена, что является объективным показателем функционального состояния его здоровья, работоспособности и психики. Данный навык необходимо тренировать всю жизнь. Он обеспечивается большим комплексом сенсорных систем, который можно назвать шестым чувством, вибрационным или внесенсорным осознанием.

Тайцзицюань, согласно китайской классификации ушу, относится к так называемым «внутренним» стилям. Это означает, что в основе ТЦЦ лежит техника управления энергией «ци» (ки, прана, пневма) — «цигун». «Ци» — та самая энергия, которая позволяет ходить и говорить, работать и играть, философствовать и наблюдать, т. е. заниматься всем тем, что необходимо для полноценной жизни. Энергия, которая превращает только что съеденный обед в плоть и кости, — тоже «ци». Она приводит в движение необходимые мышцы; побеждает враждебные микроорганизмы, атакующие ваше тело; передает импульсы от мозга к различным органам и тканям и выполняет бесчисленные другие процессы внутри тела человека. Мы этого не осознаем, но именно она поддерживает жизнь на этой планете. Данные воззрения на сущность «ци» подтверждаются современными исследованиями китайских ученых [4].

Формула Эйнштейна $E = mc^2$ доказывает, что все в мироздании является энергией. Твердые тела, мысли, люди — все это энергия разной степени тонкости. «Вполне возможно, что за пределами восприятия наших чувств скрываются миры, о которых мы и не подозреваем» (А. Эйнштейн).

Литература

1. Гагонин С. Г. Искусство бесконтактного боя, или Магия чемпионов : монография / С. Г. Гагонин. СПб. : Регион-Про, 2011. 224 с.
2. Гагонин С. Г. Инновационные технологии в психофизической подготовке студентов вузов управленческого профиля // Управленческое консультирование. 2012. № 2. С. 174—178.
3. Гагонин С. Г. Уровни управления в организме и поведении человека (управленца) // Управленческое консультирование. 2013. № 4. С. 117—125.
4. Гагонин С. Г. Психические напряжения и перенапряжения в личностно-профессиональной акме-деятельности человека // Управленческое консультирование. 2013. № 8. С. 68—72.
5. Гагонин С. Г. Самовоспитание в процессе психофизической подготовки управленца // Управленческое консультирование. 2013. № 12.
6. Лю Шухуэй. Пути адаптации тайцзицюань к системе физической культуры России : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 24 с.
7. Стрелец В. Г. Человек и вселенная. Психолого-педагогические и медико-биологические основы духовного и физического совершенствования человека (избранные лекции). СПб. : Олимп. 2005.

References

1. Gagonin S. G. *Art of contactless fight, or Magic of champions* [Iskusstvo beskontaktnogo boya, ili Magiya chempionov] : monograph / S. G. Gagonin. SPb. : Region-Pro, 2011. 224 p.
2. Gagonin S. G. *Innovative technologies in psychophysical training of students of higher education institutions of an administrative profile* [Innovatsionnye tekhnologii v psikhofizicheskoi podgotovke studentov vuzov upravlencheskogo profilya] // Administrative Consulting [Upravlencheskoe konsul'tirovanie]. 2012. N 2. P. 174—178.
3. Gagonin S. G. *Levels of management in an organism and behavior of the person (manager)* [Urovni upravleniya v organizme i povedenii cheloveka (upravlentsa)] // Administrative consulting [Upravlencheskoe konsul'tirovanie]. 2013. N 4. P. 117—125.
4. Gagonin S. G. *Mental tension and an overstrain in personal and professional acme activity of the person* [Psikhicheskie napryazheniya i perenapryazheniya v lichnostno-professional'noi akmedeyatel'nosti cheloveka] // Administrative consulting [Upravlencheskoe konsul'tirovanie]. 2013. N 8. P. 68—72.
5. Gagonin S. G. *Self-education in the course of psychophysical training of the manager* [Samovospitanie v protsesse psikhofizicheskoi podgotovki upravlentsa] // Administrative consulting [Upravlencheskoe konsul'tirovanie]. 2013. N 12.
6. Liu Shuhui. Ways of adaptation of tai chi to system of physical culture of Russia [Puti adaptatsii taitszitsyuan' k sisteme fizicheskoi kul'tury Rossii]. Dissertation abstract. SPbSAPC of P. F. Lesgaft [SPbGAFK im. P. F. Lesgafta]. SPb., 1999. 24 p.
7. Strelets V. G. *Person and Universe. Psychology, pedagogical and medical and biological bases of spiritual and physical improvement of the person (chosen lectures)* [Chelovek i vseennaya. Psikhologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie osnovy dukhovnogo i fizicheskogo sovershenstvovaniya cheloveka (izbrannye leksii)]. SPb. : Olimp [Izdatel'skii dom «Olimp»], 2005.